

Predpokladá sa, že do roku 2030 pribudne na Slovensku ďalších 400 000 diabetikov, to znamená priemerne 60 nových diabetikov denne.<sup>1,2,3</sup>

Diabetes môže vstúpiť do života každého z nás. Spolu ho zvládneme ľahšie.

[www.ViaDIA.sk](http://www.ViaDIA.sk)

Inzercia

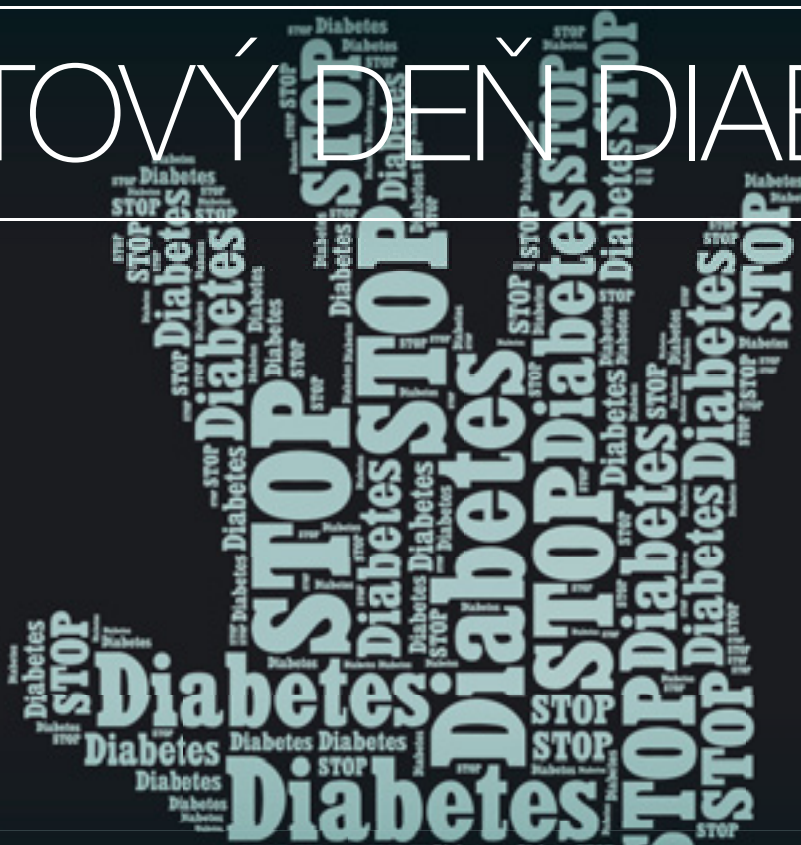
ŠPECIALIZOVANÁ PRÍLOHA SPOLOČNOSTI MEDIAPLANET



november 2013

**MEDIA  
PLANET**

# SVETOVÝ DEŇ DIABETU



**RADY PRE  
ZDRAVIE**

**SNAŽÍM SA SVOJE PACIENTSKE SPRÁVANIE ZLEPŠOVAŤ,**

hovorí **Pavel Traubner**, ktorý už 15 rokov bojuje s diabetom.

— *Predstavujeme* —

**POZNÁTE SVOJU GLYKÉMIU?**

Zistíte, aké množstvo cukru máte v krvi

**OBUV PRE DIABETIKOV**

Ako si vybrať správnu diabetickú obuv?

**CUKROVKA U ZVIERAT**

Môže trápiť aj vášho domáceho miláčika!

FOTO: SHUTTERSTOCK

Inzercia



[www.diabezita.sk](http://www.diabezita.sk)

prináša odpovede a rady na Vaše otázky týkajúce sa cukrovky



materiál vytvorený: 10/2012 11-2013-DIAB-1060201-0001

## VÝZVY

**Na jeseň si pripomíname viacero svetových dní.** Ich cieľom je upozorniť na rôzne ochorenia a pripomenúť si ľudí, ktorí svoj život zasvätili pomoci ľudstvu. **Pre diabetikov je takýmto dňom 14. november – Svetový deň diabetu.**

## Vzniku komplikácií môže diabetik zabrániť



**Ing. Jozef Borovka**  
PREZIDENT ZVÁZU DIABETIKOV  
SLOVENSKA

„Diabetikom pomáhame zvládať sociálne problémy a životosprávu.“

V októbri tohto roku uplynulo deväťdesiat rokov od udelenia „Nobelovej ceny za fyziológiu a medicínu“ Frederickovi Bantingovi a Johnovi Macleodovi. Objav inzulínu zmenil osud miliónov diabetikov na celom svete.

### Priložiť ruku k dielu

Inzulín je obrovským darom, no nemôžeme sa spoliehať iba naňho.

Aj my, pacienti, musíme priložiť „ruku k dielu“. Diabetes mellitus je chronické ochorenie, ktorým na Slovensku trpí viac ako 400 000 ľudí, a podľa štatistik ďalších viac ako 150 000 ľudí nevie, že toto ochorenie má. Najväčší

výskyt cukrovky je u ľudí vo veku 50 – 70 rokov.

### Alarmujúce štatistiky

Cukrovka je vážne ochorenie, ktoré pomaly, ale isto človeku nahodáva organizmus. Zanedbávanie starostlivosti o ochorenie vedie k vzniku chronických komplikácií.

V súčasnosti sa u pacientov chorých na cukrovku najviac uvádza výskyt retinopatie (19,69%), neuropatie (25,2%), nefropatie (12,25%), amputácia dolných končatín (1,23%) a slepota (0,29%).

Sú to alarmujúce čísla, ktoré majú dopad aj na ekonomiku štátu. Zabrániť vzniku týchto komplikácií môže aj samotný diabetik, a to správnou životosprávou a dostatočnou fyzickou aktivitou.

### Pomáhame diabetikom

Zväz diabetikov Slovenska je združenie, ktoré chce diabetikom poskytnúť pomoc najmä v oblasti ochrany práv a edukácie. Zriadili sme prvé profesionálne centrum sociálneho poradenstva a edukácie, v ktorom diabetikom pomáhame zvládať rôzne sociálne problémy, a tiež ich vedieme k správnej životospráve. Organizujeme i rekondičné pobyty zamerané na edukáciu a poradenstvo. V rámci združenia sme v Košiciach a Bardejove, a pre detských diabetikov aj vo Vysokých Tatrách, zorganizovali Beh proti cukrovke s názvom VSE CITY RUN.

Najbližšie sa 16. novembra v Banskej Bystrici počas 8. Festivalu diabetu uskutoční „Pochod proti diabetu“.

### PARTNERI PROJEKTU



SVETOVÝ DEŇ DIABETU  
4. VYDANIE, 12. NOVEMBER 2013

**Projektový manažér:** Mgr. Anna Slaninová  
**E-mail:** anna.slaninova@mediaplanet.com

**Grafické spracovanie:** Mgr. art. Rastislav Hablák  
**Redaktor:** Lenka Krištofová, Ing. Ivan Gallo, Kristína Lenková  
**Korektor:** MARADI, s.r.o.  
**Odborná spolupráca:** Ing. Jozef Borovka, MUDr. Vladimír Uličiansky, MUDr. Zbyněk Achroner, PhD., MUDr. Zoltán Goldenberg, PhD., MVDr. Tibor Brauner, www.brauner.sk  
**Tlač:** LAPCOM, k. f. t. Győr, Maďarsko  
**Distribúcia:** Pravda 12. 11. 2013  
**Ďalšie vydanie:** Biologická liečba, 22. 11. 2013  
**MEDIAPLANET Slovakia**  
**Tel.:** 02/5930 8230  
**E-mail:** info.sk@mediaplanet.com  
**Web:** www.mediaplanet.com/sk

## MEDIA PLANET

Cieľom spoločnosti Mediaplanet je vytváranie nových skupín zákazníkov pre našich inzerentov tým, že ponúkame čitateľom vysokokvalitný redakčný obsah, ktorý ich motivuje konať. Vydavateľstvo nezodpovedá za obsah inzercie a PR článkov.

## INŠPIRÁCIE

# Význam edukácie (výchovy) pacienta s cukrovkou

**Život s cukrovkou nie je jednoduchý. Ani pre tých, ktorí ňou trpia, ani pre ich blízkych.**

Aj do vášho života môže neočakávane vstúpiť alebo už vstúpilo ochorenie, ktoré má sladké meno s trpkou príchuťou – cukrovka (diabetes mellitus).

Úspešne bojovať s cukrovkou znamená zodpovedný prístup k ochoreniu a dodržiavanie všetkých obmedzení a pravidiel, ktoré si toto ochorenie vyžaduje. Aby ste mohli viesť plnohodnotný a kvalitný život, potrebujete dostatok informácií o vašom ochorení. Je overenou pravdou, že iba dostatočne informovaný diabetik má šancu úspešne bojovať so svojou chorobou.

Chronické ochorenie nejde priamym chodníkom, ale komplikovanou cestou, určitým druhom labyrintu. V tomto labyrinte sa na-

chádzajú aj slepé uličky, ale napriek tomu existuje aj možnosť nájsť cestu von.

Úspešná liečba cukrovky si vyžaduje od pacienta, aby sa stal aktívnym spolutvorcom svojej liečby. Preto môžeme zodpovedne povedať, že základom liečby cukrov-

ky je výchova – edukácia pacienta s cukrovkou.

Nutné je zdôrazniť fakt, že prognóza pacienta s cukrovkou napriek najlepšej dostupnej liečbe závisí z viac ako 50 % na jeho vlastnom prístupe k chorobe a ochote akceptovať a dodržiavať

diétne a režimové opatrenia, ktoré sú pre úspech liečby nevyhnutné. Preto je potrebné každého diabetika na začiatku ochorenia, a potom pravidelne edukovať o podstate choroby, možnostiach liečby, diétnom a pohybovom režime. Edukácia je časovo náročná práca, ale je praxou potvrdené, že je efektívna.

Je veľa diabetikov, ktorí prežívajú aj desaťročia kvalitný, plnohodnotný život bez závažných komplikácií práve vďaka tomu, že sú dostatočne edukovaní a dodržiavajú správny prístup k svojmu ochoreniu.

Ak sa chcete dozvedieť viac o cukrovke alebo o správnom prístupe k tomuto ochoreniu, môžete navštíviť [www.diabezita.sk](http://www.diabezita.sk).

MUDr. Zbyněk Achroner, PhD.,  
MUDr. Vladimír Uličiansky



Edukácia pozostáva zo zásadných edukačných tém, medzi ktoré zaraďujeme:

- **základné informácie** o cukrovke ako ochorení,
- **čo chceme** dosiahnuť liečbou cukrovky,
- **poznanie** sledovaných cieľových hodnôt, ako sú hladina krvného cukru, krvný tlak, hladina tukov v krvi a telesná hmotnosť,
- **význam sledovania** a dosahovania cieľových

- hodnôt z dôvodu zníženia rizika poškodenie zraku, funkcie obličiek, nervov, ako aj nedokrvenia končatín, srdca a mozgu,
- **metódy**, ako to chceme dosiahnuť, ako sú napr. životospráva, diéta, pohyb a vhodná liečba,
- **spôsob kontroly** dosiahnutých cieľov (samokontrola krvného cukru, močového cukru).

■ Inzercia

■ Inzercia

## Bijodar s.r.o.

Výrobca a distribútor cukrikov a hroznového cukru

stéviové cukriky citrón, mentol, lesná zmes  
sladidlo zo stévie  
pre stav hypoglykémie – hroznový cukor



[www.bijodar.sk](http://www.bijodar.sk)



Nájdite odpovede na Vaše otázky týkajúce sa cukrovky v poradni na [www.diabezita.sk](http://www.diabezita.sk)

Merck Sharp & Dohme, s.r.o.  
Mlynské Nivy 43, 821 09 Bratislava 2  
Slovenská republika  
Tel: +421 2 5828 2010  
fax: +421 2 5341 3006  
[www.msd.sk](http://www.msd.sk)



## Poznáte svoju glykémiu? Diabetes sa týka nás všetkých.

**Nezdravý životný štýl a nedostatočná osve-  
ta spôsobujú, že do  
roku 2030 na Sloven-  
sku podľa odborníkov  
pribudne ďalších 400  
000 ľudí s diabetom.  
Znamená to priemer-  
ne šesťdesiat nových  
diabetikov denne.  
Unikátny informač-  
no-vzdelávací projekt  
ViaDIA chce tento  
vývoj zvrátiť.**



FOTO: ISTOCK

„Ak bude aktu-  
álny trend po-  
kračovať, v roku  
2030 bude na  
Slovensku viac  
ako 600 000 ľudí  
s diabetom.“

### Prognózy pre Slovensko

Slovensko patrí medzi kra-  
jiny s prognózou výrazné-  
ho nárastu počtu pacientov  
s diabetom mellitus. Už v sú-  
časnosti má toto ochorenie  
viac ako 7 % obyvateľov Slo-  
venska, teda takmer 350 000  
ľudí. Odborníci navyše v sú-  
lade s údajmi Medzinárodnej  
diabetickej federácie (IDF)  
predpokladajú, že ďalších  
150 000 pacientov sa nachá-  
dza v zatial nepoznanej, ale  
už jestvujúcej forme alebo  
v štádiu prediabetických  
syndrómov.

### ViaDIA šíri osvetu

„Aby sme vzostup ochore-  
nia spomalili, rozhodli sme

sa spojiť sily všetkých zain-  
terovaných ľudí a realizo-  
vať rozsiahly edukačno-in-  
formačný projekt s názvom  
ViaDIA,“ vysvetľuje predse-  
da Slovenskej diabetologickej  
spoločnosti doc. MUDr. Emil  
Martinka, PhD. „Jeho cieľom  
je šíriť osvetu nielen medzi  
pacientmi s diabetom, ale aj  
medzi širokou verejnosťou.  
Diabetes sa totiž môže týkať  
každého z nás,“ dodáva.

### Zodpovednosť voči zdraviu

Projekt ViaDIA poukazu-  
je na to, že ak chce človek žiť

s cukrovkou úspešne, musí  
k ochoreniu zaujať zodpoved-  
ný prístup a dodržiavať všet-  
ky pravidlá, ktoré si diabetes  
vyžaduje. Iba dostatočne in-  
formovaný človek totiž do-  
káže čeliť nástrahám tohto  
ochorenia a môže viesť plno-  
hodnotný, aktívny život.

### Poznáte svoju glykémiu?

Súčasťou osvetu je aj popu-  
larizácia pojmu „glykémia“.  
Napriek tomu, že glykémia  
prezrádza o našom zdraví  
mnoho, len málo ľudí o nej  
niečo tuší. V prevencii diabe-

tu si pritom zaslúži rovnakú  
pozornosť ako napríklad cho-  
lesterol alebo krvný tlak. Ako  
zistíte, aké množstvo cukru  
máte v krvi?

### Dajte si zmerať cukor

Dozvedieť sa viac o výz-  
name správnej glykémie  
a zmerať si množstvo cuk-  
ru v krvi môžete 14. no-  
vembra v centre Bratislavy.  
Počas Svetového dňa diabetu  
sa bratislavská Poštová ulica  
zmení na „Uličku ViaDIA -  
Cestu diabetika životom“.  
Unikátna „ulička diabe-  
tikov“ ponúkne návštevní-  
kom množstvo nových  
a užitočných informácií  
o diabete, jeho prevencii,  
vplyve na rôzne choroby  
a možnostiach najmoder-  
nejšej liečby. Zástupcovia  
pacientskych organizácií  
a lekári budú okrem gly-  
kémie merať aj krvný tlak  
a predispozíciu na tzv. diabe-  
tickú nohu.

Viac informácií o živote  
s cukrovkou a jej prevencii  
nájdete na [www.viadia.sk](http://www.viadia.sk).

redakcia@mediaplanet.com

Inzercia

**Predpokladá sa, že do roku 2030 pribudne na Slovensku  
ďalších 400 000 diabetikov, to znamená priemerne  
60 nových diabetikov denne.**<sup>1,2,3</sup>

# ViaDIA

Diabetes môže vstúpiť do života každého z nás.  
Spolu ho zvládneme ľahšie.

[www.viadia.sk](http://www.viadia.sk)

Literatúra: 1. Národný Diabetologický Program (NDP) [online] [cit. 23-09-2013]: [http://www.diaslovakia.sk/contentData/0225/Narodny\\_diabetologicky\\_program\\_predlozeny\\_MZSR.pdf](http://www.diaslovakia.sk/contentData/0225/Narodny_diabetologicky_program_predlozeny_MZSR.pdf). 2. Činnosti diabetologických ambulancií v SR 2012 [online] [cit. 23-09-2013]: <http://www.nczisk.sk/Documents/publikacie/2012/zs1311.pdf>. 3. Počet obyvateľov SR k 31. marcu 2012 [online] [cit. 23-09-2013]: <http://portal.statistics.sk/showdoc.do?docid=50726>

**SANOFI DIABETES**

sanofi-aventis Pharma Slovakia, s.r.o.  
Einsteinova 24 – 851 01 Bratislava – Tel.: +421 2 33 100 100 – Fax: +421 2 33 100 199 – e-mail: [recepacia@sanofi.com](mailto:recepacia@sanofi.com) – [www.sanofi.sk](http://www.sanofi.sk)

Dátum prípravy: október 2013  
SK-DIA.13.10.11



**Vemica**  
sport & health



# Stevion

[www.stevion.sk](http://www.stevion.sk)

**prírodné  
sympké  
sladidlo**



vhodný  
na pečenie  
a varenie

- obsahuje stéviu (glykozidy stéviolu) a prebiotiká
- sladivosť ako cukor bez horkej príchute
- pomáha stabilizovať hladinu krvného cukru
- vhodné pre všetkých, ktorí sa nechcú vzdať sladkého a boja sa príberania

**V ponuke aj:**

- Zelený jačmeň
- Chlorella BCW
- Lecitín v prášku

vhodné pre  
diabetikov  
a celú  
rodinu



**Žiadajte v lekárni alebo v predajni zdravej výživy.**

Receptúra vyvinutá v spolupráci s lekármi diabetológmi, chránená Úradom priemyselného vlastníctva SR.

Inzercia

## Výživové doplnky pri diabete

### Glukomanán znižuje hmotnosť a cholesterol prirodzeným spôsobom

**Konjac (Amorphophallus konjac)**, ktorý sa ľudovo nazýva aj „diabolov jazyk“, je rastlina žijúca na subtropickom a tropickom východe Ázie. Táto trvalka rastie z mohutnej hľuzy s priemerom až 25 cm.

### Glukomanán

Sušina hľuzy obsahuje až 40 % glukomanánu. Je to vo vode rozpustný polysacharid, ktorý sa považuje za potravinovú vlákninu. Pretože sa počas trávenia nerozkladá na jednoduché stráviteľné cukry, pre organizmus nemá žiadnu kalorickú hodnotu.

### Prirodzená regulácia hmotnosti

Glukomanán na seba v kyslom prostredí žalúdka viaže vodu a až dvestonásobne zvyšuje svoj objem. Vytvorí sa silne viskózna gélovitá hmota, ktorá vyplní žalúdok a vyvolá pocit sýtosti.

Výskumy ukázali, že gélovitá hmota sa vytvára okolo častíc potraviny a spôsobuje, že tráviace enzýmy uvoľňujú

z potraviny sacharidy pomalšie. Tým sa znižuje množstvo vstrebávaných sacharidov. Glukomanán na seba viaže aj tuky a oleje a prirodzenou cestou ich vynaša z tráviaceho traktu.

Štúdia preukázala, že počas ôsmich týždňov užívania glukomanánu u pacientov výrazne klesla hladina cholesterolu a ich hmotnosť sa znížila v priemere o 2,5 kg (International Journal of Obesity 2008, 8(4): 289 – 293).

### Znižovanie hladiny cholesterolu

Podľa štúdií súviselo s užívaním glukomanánu aj znižovanie hladiny LDL cholesterolu („zlý cholesterol“) a zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrý cholesterol“). Mechanizmus účinku spočíva v zabránení spätného vstrebávania žlčových kyselín. Preto pečeň produkuje ďalšie žlčové kyseliny z cholesterolu, vďaka čomu hladina cholesterolu v krvi klesá.

U pacientov sa ukázalo štatisticky významné zlepšenie hladiny celkového cholesterolu, LD

lipoproteínov, triglyceridov a systolického krvného tlaku.

### Výživové doplnky s glukomanánom

Výživové doplnky s obsahom glukomanánu sa používajú na celom svete. Pomáhajú proti zápche, obezite, acne vulgaris, ale aj pri diabete II. typu. Na zníženie hmotnosti sa odporúča denne užívať tri dávky po 1 g, spolu s 2,5 – 3 dcl vody, približne pol hodinu pred jedlom. Na zníženie hladiny cholesterolu sa podobným spôsobom užívajú 4 g denne.

Spoločlivé výživové doplnky s obsahom kombinácie výťažku zo zelenej kávy a glukomanánu sa dajú kúpiť za dostupnú cenu i v lekárnach u nás.



**Zelená káva** Plus

[www.zelena-kava.sk](http://www.zelena-kava.sk)

[www.glukomanan.sk](http://www.glukomanan.sk)

## ROZHOVOR

**prof. MUDr. Pavel Traubner, PhD. (72)**

- Bývalý prednosta I. neurologickej kliniky FNŠP v Bratislave.
- Bývalý dekan Lekárskej fakulty UK v Bratislave.
- Čestný predseda Ústredného zväzu židovských náboženských obcí v SR.
- Ocenenia: štátne vyznamenanie udelené prezidentom republiky SR a vládou SR „Pribinov kríž II. stupňa“, medaila Jána Jessenia, strieborná a zlatá medaila UK, bronzová, strieborná a zlatá medaila LF UK, Dérerova medaila.
- S manželkou Katarínou má dve dcéry. Staršia Ronnie pokračuje v jeho šľapajách – je neurologičkou. Mladšia Wanda je psychopédka.



# Občas si ukradnem malý kúsok čokolády

## Kedy vám bol diabetes mellitus diagnostikovaný?

■ Už dávnejšie som sa domnieval, že mám diabetes, ale zvýšenú hladinu krvného cukru mi lekári potvrdili až pred pätnástimi rokmi.

## Ako u vás ochorenie prebiehalo?

■ Ako lekár a neurológ som si uvedomoval závažnosť možných komplikácií. Ochorenie som považoval za vážne, ale vzhľadom na moju mentalitu som dosť neuvážene ignoroval princípy života

diabetika. Okrem ľahkej polyneuropatie, ktorá sa objavuje u relatívne veľkého percenta diabetikov, som však až do minulého roku nemal vážnejšie ťažkosti.

## Ktoré komplikácie cukrovky sú najnebezpečnejšie?

■ Z neurologického hľadiska považujem za najzávažnejšie najmä cievnú mozgovú a srdcovú príhodu, diabetickú retinopatiu a diabetickú polyneuropatiu. Všetkým týmto komplikáciám je však možné predchádzať včasnou prevenciou a liečbou.

## Čo sa stalo minulý rok? Ktoré komplikácie vám začali znepriemňovať život?

■ Po nešťastnej pedikúre, pri ktorej mi zranili oblasť päty, sa mi vyvinul defekt s gangrénou. Mal som vysoké horúčky a musel som byť hospitalizovaný.

## Akými zákrokmi ste si následne prešli?

■ Absolvoval som viaceré operácie, rekonštrukčné zákroky, aplikáciu lokálnej pumpy, ale aj zákrok balonkovania zúžených ciev na dolnej končatine s obnovením

cirkulácie a lokálnu aplikáciu kmeňových buniek. Vďaka skvelej starostlivosti lekárov a liečbe v modernej hyperbarickej komore v liečebnom centre v Piešťanoch sa nohu podarilo zachrániť. Zostala mi len mikrojazva v oblasti päty.

## Priznávate, že ako pacient ste sa voči svojmu zdraviu nesprávili vždy zodpovedne. Aké máte neresti?

■ Pre mňa skutočne platí, že „šuster chodí bosý“. Napriek tomu, že som ako lekár videl množstvo bolesti a sietuácií, ktoré zhoršujú kvali-



FOTO: ARCHÍV P. T.

tu života, nebol som, a čiastočne ani dnes nie som, úplne disciplinovaný. No hoci si občas ukradnem kúsok čokolády, snažím sa svoje pacientske správanie zlepšovať a dodržiavať rady diabetologičky.

## Kto vám najviac vyčíta pochybenia?

■ Najprísnejšou kontrolorkou a strážkyňou môjho zdravia je moja vzácna manželka, ktorá s kolegami komunikuje o mojich nedostatkoch.

## Ako lekár ste u pacientov mimoriadne obľúbený. Máte aj vy leká-

## rov, ktorým bezvýhradne dôverujete a máte ich rád?

■ Mám svojich pacientov rád a dúfam, že časť z nich má rada i mňa. Bez vzájomnej úcty a dôvery by totiž efekt liečby nebol dostatočný. Na druhej strane, i ja mám svojich ošetrojúcich lekárov, ktorých mám rád a som im hlboko vďačný. Časť z nich sú moji žiaci. V súčasnosti sú to už najmä moji priatelia.

## Rozprávate im niekedy do liečby?

■ Občas „kafrem“ do liečby najmä môjmu chirurgovi.

Vždy si však nechám poradiť, pretože si vážim jeho mimoriadnu starostlivosť.

## Čo by ste odkázali pacientom s diabetom?

■ Ako neurológ s 50-ročnou praxou, ale i na mojom osobnom príklade, si dovoľm pacientom poradiť, aby diagnostikovanie diabetu nebrali na ľahkú váhu. Toto ochorenie sprevádza množstvo vážnych a nepriemných komplikácií. Pacient má nielen práva, ale aj povinnosť sa o seba starať.

LENKA KRIŠTOFÓVÁ

redakcia@mediaplanet.com



FOTO: ARCHÍV P. T.

„Snažím sa svoje patientske správanie zlepšovať.“

## Ako udržať stabilnú hladinu cukru?

Udržiavanie stabilnej hladiny cukru v krvi je pre zdravie každého jedinca veľmi dôležité.

■ **Dlhodobo príliš nízka** alebo príliš vysoká hladina cukru môže spôsobiť slepotu, zlyhanie obličiek, ochorenie dolných končatín či kardiovaskulárne ochorenia.

■ **Na udržiavanie stabilnej hladiny cukru** je vhodné do jedálneho lístka zaradiť proteíny (rastlinné bielkoviny), ktoré pomáhajú regulovať hladinu cukru a prispievajú k jej stabilizácii.

■ **Ak konzumujete jedlá** s vysokým obsahom škrobov a cukru, odporúča sa do nich pridať škoricu. Spomaľuje totiž vyprázdňovanie žalúdka po konzumácii jedla a odďaľuje opätovný nárast hladiny cukru v krvi.

■ **Podobnú službu urobí vášmu zdraviu zázvor**, bobkový list či kurkuma. Zlepšiť glukózovú toleranciu pomáha aj topinanbur a horká tekvička.

■ **Pri harmonizácii vstrebávania cukrov** zohráva dôležitú úlohu chróm (pšeničné klíčky, otruby, syry, celozrnná múka, pivovarské kvasnice, zemiaky a pod.).



www.lekari.sk

Inzercia  
produktový tip

multiCare<sup>in</sup>



## Domáci glukomer

Skupina talianskych odborníkov na biologickú chémiu vyvinula nový prístroj na okamžité meranie a sledovanie cukru a cholesterolu v krvi. Lekársky glukomer Multicare je kvalitný multi-parametrový prístroj, ktorým si cukor, cholesterol a triglyceridy odmeriate aj sami doma. Glukomer môžete zakúpiť vo vybraných obchodoch alebo na [www.mixxer.sk](http://www.mixxer.sk).



## Kúpeľná liečba pre diabetikov

V Bardejovských kúpeľoch sa liečia choroby z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou, ochorenia obehového a tráviaceho ústrojenstva, obličiek a močových ciest, pohybového ústrojenstva a i. Široká verejnosť môže okrem procedúr denne využívať aj služby Wellness Spa komplexu.

Viac: [www.bardejovske-kupele.sk](http://www.bardejovske-kupele.sk)

Inzercia



Žiadajte v lekárni,  
na infolinke 0800 191 191 alebo na  
[www.dialevel.sk](http://www.dialevel.sk)



## Viete že, chróm a škorica pomáhajú udržať normálnu hladinu cukru v krvi?

Dialevel® s obsahom chrómu a škorice je navyše **obohatený o kyselinu alfa lipoovú!**

Vhodný pre diabetikov, ľudí s rizikom vzniku cukrovky, pre ľudí s poruchou tolerancie glukózy ako i pre ľudí s nadváhou.

## INŠPIRÁCIE

**Otázka:** Prečo je diabetická neuropatia pre pacienta nebezpečná?

**Odpoveď:** Dôsledkom straty citlivosti vzniká pri neuropatii syndróm diabetickej nohy. Môže dokonca prísť k nutnosti amputovať končatinu.

## Diabetická neuropatia komplikuje cukrovkárom život

Jednou z najčastejších a najzávažnejších komplikácií diabetu je diabetická neuropatia. Charakterizuje ju prítomnosť príznakov poruchy funkcie periférneho nervu. U pacientov s diabetom sa diagnostikuje po vylúčení iných príčin.

„Viac ako polovica amputácií končatín sa vykoná u diabetikov.“



FOTO: SHUTTERSTOCK

ti potvrdená iba účinnosť kyseliny alfa-lipoovej. Pri bolestivej forme diabetickej neuropatie sa liečba počas prvých troch týždňov začína intravenóznou aplikáciou v množstve 600 mg liečiva denne, prípadne 1 800 mg denne perorálne. Následne sa pokračuje v perorálnej forme dávkou 600 mg denne.

### Symptomatická liečba

Liečba neuropatickej bolesti patrí do rúk neurológa. Používajú sa najmä lieky z triedy antiepileptík, antidepresív a opioidov. Nie je možné s určitou povedať, ktoré liečivo účinkuje na odstránenie neuropatickej bolesti jednoznačne najlepšie. Pri výbere lieku je však nutné zvažovať aj jeho nežiaduce účinky.

**MUDr. Zoltán Goldenberg, PhD.**  
I. neurologická klinika LFUK a UN  
Bratislava – Nemocnica Staré Mesto

### Dôsledky neuropatie

Okrem bolesti, ktoré neuropatia spôsobuje, je hlavnou neskoršou komplikáciou vývoj syndrómu diabetickej nohy a amputácia končatiny. K vzniku diabetickej nohy napomáha u diabetika s neuropatiou strata pocitu tlaku a bolesti, ale aj nepohodlná obuv. Podľa štatistik sa viac ako polovica amputácií končatín vykoná u diabetikov. Vyhľadávanie rizikových

nôh, diagnostika diabetickej neuropatie a jej liečba sú preto veľmi dôležité.

### Príznaky a terapia

Medzi príznaky diabetickej neuropatie patria nepríjemné pocity v klude – mravčenie, brnenie až bolesti nôh a predkolenia. Diagnostika

a liečba diabetickej neuropatie patrí do rúk odborníkov – diabetológov a neurológov.

### Kauzálna liečba

Základom kauzálnej liečby je snaha dosiahnuť optimálnu metabolickú kompenzáciu cukrovky (HbA1c pod 6,5 %). Ani úspešná liečba cukrovky

však vždy nezabráni rozvoju diabetickej neuropatie. Ak sa diabetická neuropatia rozvíja, je dôležitá patogeneticky podložená liečba.

### Patogeneticky podložená liečba

V rámci patogeneticky podloženej liečby je v súčasnos-

Inzercia

## Trápi Vás diabetická neuropatia?

Spýtajte sa lekára na liečbu, ktorá zasahuje do patogenézy ochorenia

MEDA Pharma, spol. s r. o., Trnavská cesta 50  
821 02 Bratislava, info@meda.sk, www.meda.sk

**MEDA**  
...zdravie je našou inšpiráciou

## INŠPIRÁCIE

## Čo všetko by mala mať topánka pre diabetika?

**1 Každý diabetik by sa mal o svoje nohy dobre starať. Okrem pravidelného kontrolovania ich stavu, šetrnej pedikúry, dôslednej hygieny a krémovania nôh by si mal dať záležať najmä pri výbere obuvi. Kvalitná obuv určená pre diabetikov môže zabrániť vzniku mnohých nepríjemných poranení a chronických komplikácií. Výrobcovia, ktorí sa špecializujú na tento druh zdravotnej obuvi, dnes už ponúkajú množstvo zaujímavých vzorov a materiálov. Topánky sú vyvinuté na základe dlhoročnej spolupráce s diabetológmi a obuvníkmi. Ako by teda mala topánka pre diabetika vyzerat?**

**1 Šetrný vrchný materiál**  
Vrch topánky by mal byť vyrobený z materiálu, ktorý pri chôdzi i dlhodobom státi poskytuje maximálny komfort a pohodlie. Ideálny je prírodný materiál (mäkká useň, textil).

**2 Priedušná podšívka**  
Podšívka musí vo vnútri obuvi vytvárať priaznivú mikroklimu. Mala by zabráňovať mokvaniu pokožky pri spotení chodidla. Je dobré, ak má protiplesňovú, či antibakteriálnu úpravu.

**3 Primeraná veľkosť**  
Noha v topánke nesmie kľzať, no zároveň by mala mať dostatok priestoru. Topánka nesmie byť príliš úzka, dlhá, ani krátka. Je potrebné, aby pred najdlhším prstom bol ešte 1 cm priestoru. Vnútro topánky by malo poskytovať dostatok priestoru aj pre vkladaciu vložku.

**4 Bezpečný strih**  
Obuv by mala rešpektovať možnú zmenu objemu nohy v priebehu dňa. Vankúšikový okraj topánky (tzv. bandážovaný golierik) zaistí mäkké obopnutie kotníka a päty. Vnútorne šitie by malo eliminovať riziko vzniku defektov kože, predná časť topánky by mala byť z jedného diela. Topánka nesmie na nohu vyvíjať žiaden tlak.

**5 Protišmyková подоšva**  
Topánka musí byť stabilná a bezpečná pre každý terén a počasie. Ideálne je, keď má protišmykovú úpravu.

**6 Tmiviaca vrstva**  
Kvalitné tlmiace vrstvy odpružia nárazy, nohu chránia pred lokálnym tlakom, a tak zabráňujú poškodeniu mäkkých tkanív (vznik otlakov, mozoľov či iných deformácií).

**7 Nízky podpätk**  
Obuv pre diabetikov by mala mať nižší podpätk, maximálne 2,5 – 3 cm. Topánky s vyššími opätkami presúvajú váhu tela do oblasti prstových kĺbov. Vytvárajú riziko poranenia, deštrukcie mäkkých tkanív, poklesu priečnej klenby a deformácie prstov.

**8 Uzatváranie topánky**  
Zapínanie na pracky či spony vyvíja na nohu neprimeraný tlak. Preto by sa obuv mala uzatvárať pomocou suchého zipsu, prípadne by mala byť šnurovací.

LENKA KRIŠTOFÁVÁ  
redakcia@mediaplanet.com



FOTO: SHUTTERSTOCK

## DIABETICKÁ OBUV

### Profylaktická obuv



Navrhnutá na základe dlhoročných výskumov. Pre diabetickú a citlivú nohu prináša úplne nové možnosti prevencie. Výstelka zaisťuje odpruženie a vetranie vnútorného priestoru. Tvar topánky poskytuje nohe dostatočné pohodlie a vnútorný priestor.

Viac informácií a predaj na  
[www.diabeticka-obuv.cz](http://www.diabeticka-obuv.cz)

### Zdravotné ponožky



Pomáhajú v prevencii a zmierňujú komplikácie spojené so syndrómom diabetickej nohy. Majú špeciálny jemný, dostatočne pevný lem. Nezhrňujú sa, nespôsobujú otlaky, nohu v oblasti členku nezvierajú a neškrtia. Špička ponožky je hladko spojená s priehlavkom, čím sa eliminuje vznik otlakov.

Široký výber (nielen) zdravotných ponožiek na  
[www.skveleponozky.sk](http://www.skveleponozky.sk)

Inzercia



# Ocuvite®

## Complete

Výživový doplnok

Ochrana zraku založená  
na vedeckých poznatkoch

Starajte sa o zrak s výživovými  
doplnkami **OCUVITE®**  
založenými na vedeckých  
poznatkoch

● **Omega 3 mastné kyseliny – DHA**

DHA je dôležitá pre udržanie dobrého zraku.

Je ju možné získať zo stravy alebo z výživových doplnkov.

● **Luteín a zeaxanthin**

Tieto karoténoidy sa nachádzajú v centrálnej  
časti sietnice zodpovedajúcej za ostré videnie.

● **Antioxidanty – vitamíny C, E a zinok**

Prispievajú k ochrane buniek  
pred oxidatívnym stresom.

